

Der Muntermacher: Schlehdorn

Er vertreibt die Frühlingsmüdigkeit und heilt leichte Allergien. In den Früchten des Schlehdorns steckt viel Kraft – und viel Vitamin C. Das macht fit für den Winter.

Text: **Sabine Hurni**

Der Schlehdornstrauch ist eine Heckenpflanze der besonderen Art. Er liebt sonnige Standorte und blüht bereits im April als einer der ersten Frühlingsboten. Während der Brutzeit der Vögel nisten zahlreiche Meisen und Mönchsgrasmücken in seinem dichten, mit Dornen gesäumten Gehölz und im Herbst leuchten die Früchte des Schleh- oder auch Schwarzdorns wie kleine Zwetschgen in der warmen Sonne.

Frühe Blütenpracht

Purus spinosa, wie der Schwarzdorn auf Lateinisch heisst, ist ein naher Verwandter des Weissdornes («Natürlich» 3-07). Beide gehören zur Unterfamilie der Steinobstgewächse innerhalb der Rosengewächse. Anders als sein weisser Bruder hat der Schwarzdorn dunkles bis schwarzes Holz.

Ein weiterer Unterschied zeigt sich im Frühling, während der Blütezeit. Beim Weissdorn erscheinen die Blätter vor den Blüten, beim Schwarzdorn ist es umgekehrt. Er blüht, bevor die Laubblätter die Blütenpracht ergänzen.

Süsse aus dem Tiefkühler

Aus den Blüten lässt sich ein Tee zubereiten, der im Frühling die Ausscheidungsorgane anregt und Schleim löst. Das reduziert die Frühjahrs müdigkeit und vertreibt leichte Allergien. Bekannter sind aber die blauen Schlehenfrüchte der drei bis sechs Meter hohen Sträucher. Doch Vorsicht, frisch ab Strauch schmecken sie sauer und hinterlassen im Mund ein pelziges Gefühl. Nach dem ersten Frost oder einigen Tagen im Tiefkühler, verschwindet aber die Säure und die Früchte werden süsser.

Schlehdornfrüchte sind ideale Vitamin-C-Spender an kalten Wintertagen. Sie enthalten blaue Farbstoffe, die Anthocyane, welche die Zellen vor freien Radikalen schützen, Gerbstoffe und Fruchtsäuren. Wie viele andere Pflanzen mit Dornen, Stacheln oder Brennhaaren, erhöht auch die Schlehe die Widerstandskraft, Vitalität und Ausscheidung. ■

Schlehen saft selber machen

Zutaten:

2 kg Schlehen
500 g Zucker
3 l Wasser

Zubereitung:

Schlehen waschen, in ein hitzebeständiges Gefäss füllen und mit kochendem Wasser übergiessen. Einen Tag lang zugedeckt stehen lassen. Den noch dünnen Saft bis kurz unter die Siedegrenze erhitzen und erneut über die Schlehen geben. Wieder einen Tag warten und die Prozedur noch einmal wiederholen. Dann den Saft zehn Minuten lang zusammen mit dem Zucker aufkochen bis es schäumt. Heiss in Flaschen abfüllen.

Tapenade als Brotaufstrich oder zu Lammfleisch

Schlehen in kleine Stücke schneiden, Zwiebelwürfel, Kapern und Tomatenstücke dazugeben und mit Olivenöl und etwas Knoblauch zu einer geschmeidigen Paste rühren.

Schlehenfrüchte: der erste Frost macht sie süss



Foto: René Beimer

Rosengewächs des Monats

In dieser Serie stellt «Natürlich» kurz gefasst die heilkräftigen Mitglieder der grossen Familie der Rosengewächse vor. In der letzten Ausgabe: Tormentill
In der nächsten Ausgabe: Rosenblüte